

LA GRIPA



La gripa común la producen muchos virus. Sus síntomas son fiebre, malestar general, tos, molestias en la garganta, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza, congestión y secreción nasal. La gripa común normalmente se cura en pocos días, entre 3 y 5.

RECOMENDACIONES:

1. Lávese las manos con frecuencia

Use agua corriente y jabón, restriéguelas muy bien, enjuáguelas y séquelas.



2. Aprenda a toser y estornudar

Cúbrase boca y nariz con un pañuelo desechable o con el brazo o la manga. No use las manos, así no infectará los objetos y personas que toque luego.

3. Mantenga limpios los objetos de uso común

Como manijas de puertas, baños, pasamanos, teléfonos, celulares, botones de los ascensores e interruptores de luz, muebles etc.

4. Deje que entren el aire y la luz a la oficina y otros espacios cerrados.

5. Si tiene gripa cuídese

Consuma bastantes líquidos y no se automedique, use tapabocas, evite el contacto físico, y no comparta los utensilios de cocina sin haberlos lavado.

OJO!!! Acuda a los servicios de salud sólo si la gripa se complica. cuando hay sensación de ahogo, es decir, dificultad para respirar por razones distintas a la congestión nasal.

UNA COMUNIDAD SANA... EMPIEZA POR TI!!.